



Low-carb piccata van kip

met champignons en knolselderijmousseline



30-40min



2 personen

Piccata is in feite een Italiaanse versie van de schnitzel. Vlees - meestal kip of kalf - wordt platgeslagen, gepaneerd en gebakken in de pan. Wij maken vandaag een koolhydraatarme versie met kip. Je paneert het vlees dit keer niet in paneermeel of panko, maar in kaas! Erbij gebakken champignons met bacon en een elegante puree van knolselderij.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 knolselderij ⁹
- 250g champignons
- 1 bosui
- 1x spekreepjes
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1x tuinkers

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp
- staafmixer
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 46.3g, koolhydraten 29.3g, eiwit 51.8g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** plat met een vleesklopper of een zware pan. Rasp de **kaas** fijn en klop 1 ei los.



4. Kip braden

Bestrooi de **kip** met peper en zout en wentel de **filets** door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2-3el olijfolie. Meng de **kaas** met het ei en haal het **vlees** erdoor. Braad de **picata** in 2-3min per kant goudbruin en gaar en laat uitlekken op wat keukenpapier.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **knolselderij** in grove stukken. Snijd de **champignons** in vieren, grotere exemplaren in zessen. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



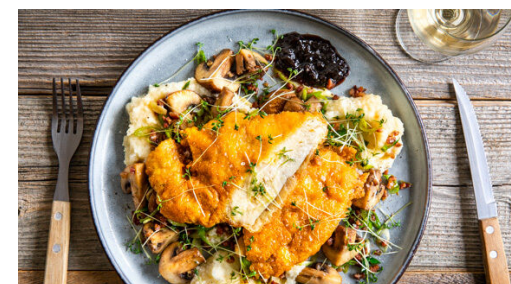
5. Champignons bakken

Verhit tegelijkertijd een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **spekblokjes** en **champignons** toe en bak ze ca. 5min, tot het **spek** knapperig is en de **champignons** gebruind zijn. Breng het geheel op smaak met zout en peper en schep de **bosui** erdoor.



3. Knolselderij koken

Doe de **knolselderij** in een kleine kookpan met een flinke snuf zout en schenk er water over tot de **groente** onderstaat. Breng aan de kook en kook in ca. 15min gaar. Giet af in een zeef en doe de **knolselderij** terug in de pan. Voeg 1-2el boter toe en pureer glad met een staafmixer. Proef of je nog zout wil toevoegen.



6. Serveren

Schep de **champignons met spek** op de borden. Snijd de **picata** schuin doormidden en leg ze op de **champignons**. Verdeel de **knolselderijmousseline** over de borden en garneer met de **uienmarmelade** en de **cress**.